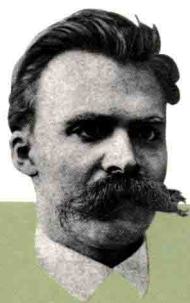


西方哲学启智丛书



经过岁月的洗礼，金子总会发光的。
想要声震人间，必先苦其心志。

谁终将声震人间

——跟尼采学自我激励

李小凡／著



北京工业大学出版社



谁终将声震人间

——跟尼采学自我激励

李小凡 / 著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁终将声震人间：跟尼采学自我激励 / 李小凡著. —北京：
北京工业大学出版社，2015.10

ISBN 978-7-5639-4479-8

I. ①谁… II. ①李… III. ①尼采, F. W. (1844~1900)—哲
学思想—通俗读物 IV. ①B516.47-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 234914 号

谁终将声震人间——跟尼采学自我激励

著 者：李小凡

责任编辑：李 杰

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九州财鑫印刷有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/32

印 张：9.5

字 数：149 千字

版 次：2015 年 11 月第 1 版

印 次：2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4479-8

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

序 言

千百年文化历史的夜空，群星璀璨，有些曾经耀眼的星宿已被时间的尘土封埋，而有些星宿还在孤独地燃烧，它们穿透层层时代的雾霭，向人间投下不朽的光，尼采恰似此星宿。一百多年前，他被同时代人看成是疯子，而一百多年后，新一代人从这个“疯子”的谬言狂语中却听出了先知的启示，尼采成为人们的偶像。

弗里德里希·威廉·尼采生于1844年，不安的灵魂、求索的精神注定了他动荡的一生。25岁时他破格成为巴塞尔大学古典语言学教授，但他不满足于现状，不断地摒弃曾经推崇的一切，1879年他辞去安稳的教职，开始了长达十

年的孤独漂泊。在脱离常规的漂泊中，他自由地书写着清新隽永的文字，表达他激烈唐突的先知思想，然而，同时代的人们并不能洞见其思想，如今人尽皆知的《查拉图斯特拉如是说》在当时也不得不自费出版，且销售的数量也少得可怜，他几乎被世界遗忘了。

尼采在一首诗中写道：“谁终将声震人间，必长久深自缄默；谁终将点燃闪电，必长久如云漂泊。”他从来都是一个面对世人冷遇及逆境仍能保持意志力强大、内心坚毅的人，而对于身后的声誉他也是充满信心的：“我的时代还没有到来，有的人死后方生。”20世纪的序幕刚刚拉开，尼采在受尽精神疾病折磨后溘然长逝。然而正如他所预言的那样，不久之后，尼采的思想逐渐被发掘并得到重视。今天，倘若人们要探溯20世纪西方思潮便不得不探究尼采的哲学思想，后来的生命哲学、存在主义、弗洛伊德精神分析学说……无不是其哲学思想的衍生发展。

冷遇、决裂、失恋、辞职、孤独、病痛伴随着尼采短促而不安的一生，但他却说自己是快乐而自由的。他以自己的敏感先觉追求着生命的激昂与幸福，揭露出人生哲学的秘密，他在困顿中以强而有力的朝气、坚韧不拔的精神拨开遮蔽的乌云，从而洒落下明媚的阳光，照亮人生。

今天，社会发生了巨大的变化，现代人的生活也随之有了巨大的改变，这引发了许多人生新问题，我们时常彷徨困顿、浮躁迷茫、焦虑不安。蓦然回首，百余年前尼采的疯言狂语却与我们的时代如此相似，他的观点如此犀利、发人深思、予人启迪。所以，对于渴望内心强大、追求幸福快乐的我们来说，很有必要去了解尼采的哲学，因为那里蕴藏着解密人生的哲学宝藏。

翻开本书，尼采哲学将带你洞见人生真理、世事本质、生存真谛，让你的内心自由而强大，最终使你成为“声震人间”的强者。

目 录



第一章 设立超越自我的目标

为自己设立目标 / 003

拿出勇气就是最好的开始 / 008

小小的改变将带来巨大的影响 / 013

拿出为梦想负责的勇气 / 019

成为你自己 / 024

透过缺点看到新的自己 / 029

胜利不是偶然 / 034

第二章 生存不仅仅是活着

拥有自己的活生生的意见 / 041

像艺术家一样设计生活 / 046

在有限的生命里全力向前 / 052

胆怯就是毁灭 / 057

静观乃现代人最必要的修养 / 062

眼里只有目标，便会迷失自我 / 067

更诚挚地关注衣食住行 / 072

第三章 爱可以挖掘人性的光芒

爱是真正拥有创造力的源泉 / 079

执爱是危险的 / 084

用广阔的爱去接纳事物的全部 / 090

爱可以挖掘人性的光芒 / 095

首先要自爱 / 100

成为有爱心的强者 / 105

第四章 如何与朋友相处

拥有四种美德 / 113

唯有同类才能理解 / 118

不要因小人的针刺而受伤 / 123

多和朋友交谈吧 / 128

君子之交淡如水 / 134

善于学习身边朋友的才智 / 139

追求能让自己成长的朋友 / 144

第五章 智慧是拯救我们的武器

在一知半解时享受学习，你就能不断进步 / 151

智慧是拯救我们的武器 / 156

热爱学习的人从不感到无聊 / 161

没有思考，体验便毫无价值 / 166

伟大的人物必然是一个怀疑者 / 172

每天进步一点点 / 176

从既有思想、理念中看到新知 / 182

第六章 敌人是命运的最高礼遇

恶与毒，让你内心强大的机会 / 191

人生战场的磨砺使你更坚强 / 196

痛苦驱使人前行 / 200

超越痛苦和孤独 / 205

过早的成功即危险 / 211

埋头于工作定会迎来转机 / 216

与大的苦恼搏斗 / 222

第七章 为了内心的幸福

不要被欲望之火所围住 / 229

快乐源于心态 / 234

放松些，才能更有活力 / 238

烦恼源自不满 / 243

急躁让人生充满麻烦 / 247

不要过于在乎自己的名声 / 252

享受幸福的瞬间 / 257

以宽容之心接受生命中的每件事 / 262

附录 1. 尼采传略 / 267

附录 2. 尼采主要著作 / 286



第一章

设立超越自我的目标

为自己设立目标

在自己选择的道路上努力奋斗的人很多。

但是，为了达到自己设立的目标而不懈努力的人却很少。不知什么时候，那些目标成为过往，而只是站在远处怀念过往的人却不在少数。

——《人性的，太人性的》

在西方有个流传很广的故事：古代哲人苏格拉底曾给他的学生们设定了一个简单的目标，要求他们每天向前摆手臂三百次。学生们哈哈大笑认为目标太容易完成，可是一个月后、三个月后……能够坚持的学生逐渐减少，直到一年后苏格拉底问有谁坚持为曾经设定的目标而坚持摆手臂时，只有一个人举起了手，他就是日后著名的哲学

家——柏拉图。设定一个目标很容易，“我要……”“我想……”动动嘴就行了，但我们今天要说的“为自己设定目标”不仅是设定一个有意义的目标，最重要的是为之不懈努力。

尼采是一位极其擅长设定目标并坚持追求目标的人。少年尼采在普夫达中学就读时，他为自己设立了当大学教授的目标，并且着手制订了庞大的学习计划。他把地质学、植物学、天文学与拉丁语读物、希伯来文、军事科学等学习结合在一起，并在日记中写道：“知识的领域无比宽广，而对真理的追求则永无止境。”这大量而扎实的课程学习为尼采古典语言学研究打下了坚实的基础。一个小目标的完成并不意味着结束、胜利，思想是动态发展的，目标的设定也是动态的。当尼采在接触叔本华思想后，他不安的心、理想的热情便被激发出来，他设定了新的目标——哲学，并且为此追寻一生。

目标如同山顶的风景，一开始每个人都渴望登上山顶俯瞰全景，但是当遇到崎岖泥泞的山路、风吹雨打的坏天气、甚至是豺狼虎豹的恐吓时，有的人便退缩了，他们开始安慰自己：身边就是风景，不需要到山顶。没有登上山顶的人没有资格对风景做出评价，设立目标却不去为之努

力奋斗的人便没有资格谈论人生目标。尼采虽然学有超人哲学理论，但事实上他的身体状况并不好，他有严重的神经性头痛、眼疾，常年依靠药物来睡眠，当然最让他痛苦的还是眼疾，这常使他不能看书写作，只能待在昏暗的地方休息。但尼采从来没有放弃过探讨哲理、自由生命的目标，他在辞去大学教授的工作后，辗转在意大利、法国、瑞士、德国的一些城镇之间，为他多病的身体寻找合适的气候并坚持思考与写作。相比于心灵的孤独，身体上的病痛并不能使尼采难过。尼采生前的著作都没有引起轰动，评论界也很少关注他的思想，甚至连为数不多的几个朋友也常对他的思想感到不解。在尼采要求出版商复印《查拉图斯特拉如是说》时，出版商却因为要印《圣歌集》与反犹太人的小册子而不断推迟，最后他们以“公众不会喜欢这些格言式的作品”为由拒绝了第四部分的出版，最终尼采只能自费刊印了四十册手稿。1886年尼采在给彼得·加斯特的信里写道：“现在我都四十三岁了，写过十五本书。另外我的经历让我感受到一个不愿说出口的事实，那就是即便我愿意放弃自己的著作权，也没有哪一个德国出版商愿意理睬我。”尼采自己也深知他的思想过于超前、无人能懂，但信念使他不断探索并坚信在一百多年后自己

的思想会为人类所歌颂。今天看来，尼采的预言成真了，他成了无数青年人的偶像。

目标在人生就如同灯塔，能够指引你走出迷惑和彷徨。为自己设置的目标并不是心中简单的梦，而是通过努力可实现的事实。目标的设置也讲求科学性，如果目标设立太高远，往往会使人在追逐的道路上丧失信心而半途而废，如果目标设置太容易实现，那么会造成惰性，从而产生轻视自大的负面情绪。人们在人生大目标确定的基础上，可以将大目标分解为不同阶段，然后设立短期目标，这样不仅能够保持昂扬的斗志也能够在短期目标实现时获得满足感，从而产生更大的动力和激情。

随着社会的发展、时代的更新，为自己设立的目标也要随之进行合理的改变和提升。目标并不是一成不变的，也许我们小时候的理想是发明载人航天飞船，但是当我们还在为之学习基础知识时，这个目标就已经由他人实现了，那么这时候就要去探求新的目标。最初设立长远目标时，因为我们并不能完全预知自己今后成长中所具有的才能，因此那只是一个大致的努力方向，而不是一定要走这一条路。尼采曾说：“如果怎么努力都得不到想要的结果，那就放弃吧。然后，取而代之的是，我们要擦亮自己